

日曜	献立名	フス フォー クン	あか	みどり	きいろ	調味料 その他	献立で 使った食品	エネルギー (Kcal)
			血や肉や骨になる	体の調子を整える	熱や力になる			
1 水	コッペパン/チョコクリーム/牛乳	🍴	牛乳		コッペパン チョコクリーム		海藻類 小魚	684
	ミートオムレツ		鶏卵 鶏肉	トマト 玉ねぎ	油 でん粉	ケチャップ 塩		25.9
	ツナサラダ		ツナ	人参 キャベツ きゅうり		ドレッシング		
	鶏肉と白菜のクリーム煮		鶏肉 チーズ 牛乳	玉ねぎ しめじ 白菜 とうもろこし	小麦粉 バター 油	塩 こしょう 洋風だし		
2 木	ごはん/発酵乳(プレーン)	🍴	発酵乳		米		いも類 種実類	548
	中華丼の具		豚肉 なたと	人参 白菜 キャベツ たけのこ ねぎ きくらげ しょうが	砂糖 でん粉 油	しょうゆ 酒 塩 中華だし こしょう		21.4
	◎シューマイ(児2個 職3個)		豚肉	玉ねぎ しょうが	パン粉 でん粉 砂糖 小麦粉	塩 しょうゆ		
	もやしとかにかまの和えもの		かに風味かまぼこ	もやし きゅうり		パンパンジーソース		
いい歯の白献立								
6 月	わかめごはん/牛乳	🍴	わかめ 牛乳		米 砂糖	塩	きのこ類 果物類	612
	わかさぎフリッター(2個)		わかさぎ 沖あみ アオサ		小麦粉 でん粉 砂糖 米粉 ベーキングパウダー 油	しょうゆ 塩		22.1
	ささみのサラダ		鶏肉	人参 キャベツ きゅうり	砂糖	しょうゆ 酢 塩		
	根菜たっぷりみそ汁		豚肉 豆腐 みそ	人参 大根 れんこん ごぼう ねぎ	こんにゃく さといも	和風だし		
7 火	ごはん/牛乳	🍴	牛乳		米		いも類 豆類	618
	豚肉のカレーケチャップ炒め		豚肉	玉ねぎ キャベツ	砂糖 油	塩 ケチャップ ウスターソース カレー粉		23.3
	◎ぎょうざ(2個)		豚肉 鶏肉 大豆粉	にら キャベツ 玉ねぎ しょうが	でん粉 砂糖 小麦粉 油	しょうゆ 塩 酢		
	ワタンスープ		鶏肉	ちんげん菜 人参 もやし ねぎ しょうが	ワタナン	中華だし しょうゆ 塩 こしょう ガラスープ		
8 水	中華めん/牛乳	🍴	牛乳		中華めん		果物類 乳類	604
	みそラーメンスープ		豚肉 なたと みそ わかめ	人参 ちんげん菜 玉ねぎ とうもろこし ねぎ にんにく しょうが	油	みそラーメンの素 ガラスープ 中華だし 鶏だし 塩		22.3
	春巻き		豚肉	人参 玉ねぎ キャベツ しょうが しいたけ	小麦粉 春雨 でん粉 砂糖 米粉 油	しょうゆ 塩		
	野菜の中華和え			人参 キャベツ きゅうり		塩 ドレッシング		
9 木	ごはん/牛乳	🍴	牛乳		米		豆類 きのこ類	632
	キーマカレー		豚肉	人参 枝豆 トマト 玉ねぎ りんご にんにく	じゃがいも 油	カレールウ ウスターソース カレー粉 ガラムマサラ		23.8
	チーズサラダ(ドレッシング)		チーズ	ブロッコリー 人参 カリフラワー		ドレッシング		
	チルドパン			パンアップル				
阿見町いっぱい献立								
10 金	ごはん/牛乳	🍴	牛乳		米		魚介類 卵類	598
	鶏肉とれんこんの秋の彩り炒め		鶏肉	赤ピーマン 白菜 れんこん ねぎ しょうが にんにく	砂糖 でん粉 油	酒 しょうゆ 酢 みりん		22.8
	ブロッコリーのマヨサラダ		ハム	ブロッコリー キャベツ きゅうり	マヨネーズ	こしょう		
	阿見町産野菜の煮込みスープ			人参 バターナッツかぼちゃ ほうれんそう 大根 ひらたけ	さつまいも	洋風だし 塩 こしょう		
14 火	麦ごはん/牛乳	🍴	牛乳		米 麦		緑黄色野菜 果物類	730
	あんかけ豆腐丼の具		豚肉 豆腐	にら 玉ねぎ ねぎ しいたけ しょうが にんにく	砂糖 でん粉 油	しょうゆ 酒 塩 こしょう 和風だし		29.6
	鶏と野菜のフリット(2個)		鶏肉	ほうれんそう 人参 玉ねぎ キャベツ	てんぷら粉 砂糖 油	塩		
	和風サラダ(ドレッシング)		鶏卵 昆布	キャベツ きゅうり	油 砂糖 でん粉	ドレッシング 塩		
※かぼちゃプリン								
世界食べ物紀行 ~アメリカ~								
15 水	黒パン/牛乳	🍴	牛乳		黒パン		海藻類 卵類	638
	ケイジャンチキン		鶏肉			酒 ケイジャンシーズニング		30.3
	コールスローサラダ			人参 キャベツ きゅうり とうもろこし		ドレッシング		
	クラムチャウダー		ベーコン あさり 牛乳	人参 グリンピース 玉ねぎ	じゃがいも 小麦粉 バター	塩 こしょう 洋風だし		
リクエスト献立~阿見中学校~								
16 木	ごはん/牛乳	🍴	牛乳		米		小魚類 乳類	662
	豚キムチ炒め		豚肉	にら 白菜 しょうが ねぎ はくさいキムチ	油	トウバンジャン しょうゆ 酒		25.4
	かみかみサラダ(ドレッシング)		さきいか	人参 きゅうり キャベツ		ドレッシング		
	アルファベットスープ		鶏肉	ちんげん菜 人参 玉ねぎ	マカロニ	洋風だし 塩 こしょう		
※さつまいもと栗のタルト								
茨城を食べようウィーク 11/20~11/24								
17 金	ごはん/牛乳	🍴	牛乳		米		種実類 緑黄色野菜	580
	さんまのしょうが煮		さんま	しょうが	砂糖	しょうゆ 酒 みりん		24.1
	阿見町産赤大根のサラダ(ドレッシング)			赤大根 大根 きゅうり		ドレッシング		
	さつまいものみそ汁		豆腐 油揚げ みそ	人参 白菜 ねぎ	さつまいも	和風だし		
美味(おい)しお献立								
20 月	ごはん/牛乳	🍴	牛乳		米		海藻類 魚介類	618
	県産鶏肉のねぎだれ		鶏肉	ねぎ しょうが	砂糖	酒 しょうゆ 和風だし		29.6
	ヤーコンの香味和え			人参 キャベツ きゅうり	ヤーコン	ドレッシング		
	阿見町産白菜のかきたま汁		鶏卵 豆腐	ほうれんそう 人参 白菜 しめじ		塩 しょうゆ 和風だし		
21 火	ごはん/牛乳	🍴	牛乳		米		いも類 小魚	680
	県産豚肉のしょうが焼き		豚肉	しょうが		酒 しょうゆ みりん		28.1
	油揚げのめんつゆ和え		油揚げ	小松菜 人参 キャベツ	砂糖	めんつゆ		
	茨城いっぱいだまこ汁		鶏肉	人参 ごぼう 大根 ねぎ	だまこ餅	塩 しょうゆ みりん 和風だし		
22 水	ソフトめん/牛乳	🍴	牛乳		ソフトメン		海藻類 乳類	636
	カレー南蛮汁		鶏肉 油揚げ	人参 白菜 しめじ ねぎ	油	カレールウ カレー粉 しょうゆ 和風だし		21.9
	焼きいも				さつまいも			
	阿見町産キャベツのあさ漬け			人参 キャベツ きゅうり		あさづけの素		
24 金	ごはん/牛乳	🍴	牛乳		米		種実類 きのこ類	568
	さばのみそ煮		さば みそ		砂糖 でん粉			23.5
	阿見町産白菜の和え物			小松菜 人参 白菜	砂糖	しょうゆ 酢		
	阿見町産大根のみぞれ汁		鶏肉 豆腐	人参 大根 ねぎ	こんにゃく	塩 しょうゆ 和風だし		
27 月	麦ごはん/牛乳	🍴	牛乳		米 麦		いも類 緑黄色野菜	624
	ハンバーグおろしソース		鶏肉 豆腐	人参 玉ねぎ 大根	パン粉 小麦粉 でん粉 砂糖	しょうゆ 酒 ガラスープ 塩		25.8
	りっちゃんサラダ		ハム かつお節 昆布	人参 キャベツ きゅうり とうもろこし	砂糖 油	酢 塩 こしょう しょうゆ		
	冬瓜のスープ		鶏肉 わかめ	とうがん 玉ねぎ ねぎ	でん粉	しょうゆ 塩 和風だし		
28 火	麦ごはん/たまごふりかけ/牛乳	🍴	牛乳		米 麦		果物類 乳類	565
	赤魚の西京焼き		赤魚 みそ		砂糖	みりん 酒		25.3
	小松菜の和えもの		ツナ のり	小松菜 人参 キャベツ		ドレッシング		
	具だくさんけんちん汁		鶏肉 豆腐	人参 大根 ごぼう ねぎ	さといも こんにゃく 油	塩 しょうゆ みりん 和風だし		
29 水	コッペパン/牛乳	🍴	牛乳		コッペパン		魚介類 卵類	678
	ミートボール(2個)		鶏肉	トマト 玉ねぎ	パン粉 砂糖 でん粉 油	ケチャップ 塩 酢 しょうゆ ウスターソース		21.9
	キャベツとウインナーのスープ		ウインナー	人参 パセリ キャベツ 玉ねぎ セロリー	じゃがいも	洋風だし 塩		
	フルーツの生クリーム和え		生クリーム	みかん バインアップル 黄桃 パナナ				
美味(おい)しお献立								
30 木	ごはん/発酵乳(いちご)	🍴	発酵乳		米		豆類 小魚	580
	豚肉のしょうがレモン炒め		豚肉	しょうが キャベツ 玉ねぎ レモン	砂糖 でん粉 油	酒 みりん しょうゆ 塩		23.7
	里芋のおかかマヨネーズ和え		かつお節	ブロッコリー きゅうり	さといも マヨネーズ	しょうゆ		
	まごわやさしいみそ汁		油揚げ ちくわ みそ わかめ	人参 ほうれんそう かぼちゃ 大根 ごぼう ねぎ しいたけ	じゃがいも ごま	和風だし		

※材料の都合により、献立内容が変更になる場合もあります。

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)	
★ ソース ◎ しょうゆ ※ 業者配送	平均	624	24.8	21.2	400	34	238	0.42	0.50	35	4.8	2.0
	基準値	650	26.0	20.2	350	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5	2.0